

Leczenie miażdżycy - dieta, zioła.

Leczenie naturalne miażdżycy

Miażdżyca tętnic jest chorobą wartą uwagi, gdyż blisko połowa zgonów na całym świecie jest spowodowana właśnie przez nią. Rozwija się powoli i niepostrzeżenie, gdyż początkowe fazy są praktycznie bezobjawowe. Warto wiedzieć, że wdrożenie prawidłowego żywienia i aktywnego trybu życia może całkowicie zniwelować ryzyko wystąpienia tej przypadłości. Dodatkowo, istnieją preparaty roślinne, obecne w każdej kuchni, które działają terapeutycznie i zgodnie z badaniami, doprowadzają nawet do eliminacji farmakoterapii.

Co to jest miażdżyca?

Miażdżyca jest chorobą układu krążenia, której przyczyną jest odkładanie się substancji tłuszczowych (blaszki miażdżycowe) w ściankach tętnic, co doprowadza do ich zwężenia i utrudnienia przepływu krwi. W nagłych przypadkach może dojść do udaru niedokrwiennego, czy nawet zawału serca. **Czynnikami wpływającymi na wystąpienie i rozwój przypadłości są m.in. nieleczone (lub leczone nieprawidłowo) nadciśnienie tętnicze, palenie papierosów, ciągły stres, jak również niewłaściwa dieta obfitująca w sól i produkty zawierające dużą ilość tłuszczów nasyconych** (pochodzenia zwierzęcego jak masło, śmietanka, smalec, słonina oraz roślinnego, jak olej kokosowy, palmowy). Jak już wspomniano przebiega początkowo bezobjawowo, a ból zwykle pojawia się przy wystąpieniu wysiłku. Tym bardziej jeśli towarzyszą mu cechy jak np. stres, zimno czy zbyt obfity posiłek.

Leczenie miażdżycy

Zwykle polega na przyjmowaniu leków hamujących wchłanianie czy syntezę alkoholu, a także hamujących agregację płytek krwi oraz zwiększających rozpad blaszek miażdżycowych. **W niektórych wypadkach, jednak farmakoterapia nie wystarcza i należy włączyć leczenie operacyjne.** W związku z tym wykonywane są zabiegi takie jak zakładanie by-passów, czyli pomostów omijających zakrzep w naczyniach wieńcowych czy kończynach dolnych. **Jest to niestety bardzo droga operacja, obciążona wysokim ryzykiem.**

Leczenie naturalne miażdżycy

W celu zmniejszenia objawów choroby należy wyeliminować czynniki wzmagające przypadłość. **Na pierwszym miejscu powinno się zaprzestać palenia tytoniu, w przypadku osób otyłych czy z nadwagą, należałoby zadbać o redukcję masy ciała.** Dodatkowo warto pożegnać się z dietą wysokotłuszczową i bogato energetyczną. Ponadto warto włączyć w nasz plan zajęć regularną aktywność fizyczną, początkowo może być to spacer, jazda na rowerze, pływanie, jogging czy nordic walking. Ważne jest by wysiłek, był zgodny z możliwościami osoby chorej. Bez wątplenia istotna jest także prawidłowa terapia nadciśnienia tętniczego.

Miażdżyca - dieta

Dieta w miażdżycy powinna być obfita w tzw. dobre tłuszcze, a więc rybie i roślinne (z wyjątkiem palmowego i kokosowego), na rzecz których, chory powinien zrezygnować z tych pochodzenia zwierzęcego. Dodatkowo ważna jest zmiana cukrów prostych, czyli tych pochodzących z słodczy, przekąsek, fast-foodów, a także wysokoprzetworzonych (drobne kasze, pieczywo i makarony pszenne), na cukry złożone, czyli te pochodzące z pełnoziarnistych produktów. **Istotna jest także redukcja soli, której można stosować maksymalnie 5g w ciągu dnia** (czyli płaską łyżeczkę). Należy pamiętać, że sól obecna jest praktycznie we wszystkich produktach spożywczych kupowanych przez nas jak pieczywo, serki czy makarony, dlatego zalecana ilość jest już dostarczana wraz z pożywieniem, bez dodatkowego dosalania przygotowanych przez nas potraw. **Konieczne jest również zrezygnowanie z produktów mięsnych, tłustych nabiałów i zastąpienie ich chudymi**, ponieważ te pierwsze, bogate są w nienasycone kwasy tłuszczowe (zwierzęce), zwiększające objawy choroby. W ostatnich czasach pojawiają się doniesienia, jakoby za rozwojem miażdżycy jednak nie stała dieta a palenie papierosów, nieprawidłowy tryb życia, stres i oczywiście predyspozycje rodzinne. Można znaleźć wiele badań, w których mit wysokiego cholesterolu jako źródła problemów miażdżycowych zostaje obalony. **Okazuje się, że cholesterol obecny w organizmie praktycznie w całości produkowany jest przez wątrobę, a ilość dostarczana z pożywieniem, w żaden sposób nie jest od niego zależna.** Zdaje się, że medycyna odkryła nowy wątek, który jest jeszcze na poziomie badań, lecz pewne jest, że to jak jemy, ma mniejszy wpływ na rozwój choroby niż przypuszczano do tej pory.

Miażdżyca - leczenie ziołami

Wśród produktów znajdujących się w naszej kuchni, świetnym „lekiem” na miażdżycę okazuje się być czosnek, który jest dobrym wsparciem we wszystkich chorobach kardiologicznych. Jego zastosowanie opisywane było już w mitologii greckiej. **Działanie tego surowca polega na obniżaniu ciśnienia krwi, a także poziomu cholesterolu i kwasów tłuszczowych.** Może być używany na wiele sposobów np. pokrojony w plasterki i dodawany do sałatek czy kanapek. Można także przygotować nalewkę, która uznawana jest za lek przeciwmiażdżycowy.

Nalewka z czosnku:

- 15 dag świeżego czosnku
- 0,5 l czystej wódki 40%

Czosnek zetrzyj na tarce i zalej alkoholem. Przelej całość do butelki i zamkniętą pozostaw na 5 dni, staraj się wstrząsać zawartością dość często. Następnie przecedź płyn na gęstym sicie i później przez gazę. Gotową nalewkę przechowuj w lodówce i zażywaj od 5 do 20 kropli rozcieńczonych w ¼ szklanki mleka (lub kefiru) 2-3 razy dziennie przez miesiąc. Po tym czasie trzeba zrobić 2-3 tygodniową przerwę.

Przydatny, według badań, okazuje się także być głóg, którego lecznicze właściwości znali już starożytni Grecy. **Działa on rozkurczowo na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych, w tym wieńcowych serca.** Skuteczny jest także w niwelowaniu bólu i duszności występującej w chorobie. Odnotowano nawet korzystny wpływ na samo serce, poprzez poprawę ekonomiki jego pracy i tym samym efektywniejszy odpoczynek mięśnia. **Przetwory z udziałem głogu zmniejszają poziom cholesterolu we krwi, a także jej ciśnienie.** Podobnie jak w przypadku czosnku, istnienie wiele postaci, w jakich można spożyć głóg. Może być to m.in. odwar czy wyciąg z kwiatów, nawet alkoholowy, czy też powidła i marmolady.

Odwar z kwiatów głogu:

- Czubata łyżka suszonych kwiatów głogu
- Szklanka wody

Susz zalej wodą i podgrzewaj stopniowo pod przykryciem na wolnym ogniu. Gotuj całość ok. 2 minuty, nie doprowadzając do silnego wrzenia, a następnie przecedź przez sitko. Szklankę świeżo przygotowanego płynu spożywaj 2 razy w ciągu dnia po jedzeniu. Kuracja nie powinna być dłuższa niż 3-4 tygodnie.

Działanie przeciwmiażdżycowe wykazuje także karczoch, poprzez zmniejszenie stężenia związków tłuszczowych, w tym cholesterolu we krwi. Z jego udziałem można przygotować m.in. nalewkę oraz wino.

Wino z liści karczocha:

- 50 g rozdrobnionych, świeżych liści karczocha
- Litr białego wytrawnego wina

Liście maceruj przez 8 dni w winie, często mieszając, a następnie przecedź płyn. Gotowe wino pij 3-4 razy w ciągu dnia, po małym kieliszku, najlepiej przed jedzeniem.

Podsumowując miażdżyca tętnic jest chorobą coraz częściej diagnozowaną i to w coraz młodszym wieku. Najlepiej unikać czynników zwiększających ryzyko jej wystąpienia oraz wzmagających jej objawy, t.j. palenie tytoniu, siedzący tryb życia czy stres i nadwaga. Warto także pamiętać, szczególnie w przypadku osób chorych, że istnieją zioła i przyprawy, które w sposób naturalny chronią przed wystąpieniem otyłości i wspomagają jej leczenie. Jest to ważne, ponieważ skutki choroby, mogą być śmiertelne.

Literatura:

1. A. Skarżyński: „Zioła czynią cuda.”, Agencja Wydawnicza Comes, Warszawa, 1994.
2. A. Ożarowski, W. Jaroniewski: „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie.”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa, 1987.
3. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok: „ Fitoterapia i Leki Roślinne.”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2007.
4. A. Ożarowski: „Ziołolecznictwo. Poradnik dla Lekarzy.”, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa, 1982.

Author: Paulina Chrzan

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/leczenie-miazdzycy-dieta-ziola-leczenie-naturalne-miazdzycy>

